

Et mestringsforløb hos JUVIS er for dig, der oplever angst, depression, fastlåsthed, stress og manglende selvværd, og som ønsker en afklaring og forståelse af din aktuelle situation og dine handlingsmønstre.

JUVIS Ressource Mestringsforløb



© JUVIS

Med et mestringsforløb hos JUVIS får du:

- En grundig introduktion til den kognitive metode, og hvordan den kan bruges i hverdagen
- Emneundervisning og konkrete redskaber, som du kan bruge i din hverdag fremadrettet
- En bedre forståelse af din situation, dine handlingsmønstre, og hvilke strategier du kan benytte
- Nye perspektiver i forhold til job og uddannelse
- En personlig plan med konkrete mål, du kan arbejde videre med

I JUVIS tilbyder vi mestringsforløb, der bygger på den kognitive psykologi og metode. Som deltager på forløbet vil du få konkrete værktøjer, der kan gøre dig klar til at komme i job eller uddannelse.



JUVIS Ressource Mestring

Sct. Peders Stræde 1a
4000 Roskilde

Tlf.: 51 36 26 06
E-mail: info@juvis.dk

Se mere på JUVIS.DK

JUVIS

Ressource Mestring

Mestringsforløb til dig,
der vil komme styrket ud
på arbejdsmarkedet



Et mestringsforløb hos JUVIS er opbygget af flere moduler. Alle starter med et basisforløb af 4 gange med fokus på at afklare, hvorledes et fremadrettet forløb skal se ud. De fremadrettede forløb bliver skræddersyet til dig og dine behov.

Forløbene og de individuelle samtaler varetages af uddannede kognitive terapeuter, som er under socialfaglig supervision af metodeudvikler Jeanne Egebjerg Johansen.



”

JUVIS har forstået min stress og har lært mig at håndtere den.

Deltager på JUVIS Mestringsforløb



Et kognitiv mestringsforløb handler om at forstå sammenhængen mellem dine tanker, følelser og den måde din krop reagerer på, samt de handlinger du foretager dig i livet.

Dine erfaringer har en stor betydning for den måde, du håndterer vanskelige situationer på. Derfor er det afgørende, at du er bevidst om disse, hvis du ønsker at bryde dine uhensigtsmæssige handlemønstre.

I et kognitivt mestringsforløb får du muligheden for at åbne en dør til nye perspektiver og muligheder på trods af din baggrund, fysiske og psykiske situation. Det handler om at skabe en positiv udvikling frem mod job eller uddannelse.

”

JUVIS har lært mig at se muligheder fremfor begrænsninger

Deltager på JUVIS Mestringsforløb

”

JUVIS har givet mig troen tilbage – jeg troede aldrig jeg skulle komme tilbage på arbejdsmarkedet, men jeg fik et arbejde.

Deltager på JUVIS Mestringsforløb



Jeanne Egebjerg Johansen er uddannet socialrådgiver og kognitiv terapeut. Jeanne har udviklet JUVIS' metoder baseret på mere end 15 års erfaring med forskellige aspekter af aktivering inden for beskæftigelsesområdet.

I JUVIS arbejder vi med et klart arbejdsmarkeds perspektiv. Vi arbejder med muligheder og ressourcer på trods af vanskeligheder.



Se mere på [JUVIS.DK](https://www.juvis.dk)